

3月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 28年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
					魚肉卵豆製品	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類いも類砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火		大根と鮭のピラフ カリカリじゃこサラダ 鶏肉ときのこのシチュー 果物 (いよかん)	3B増田有華さん作成献立です	さげ 鶏肉 鶏ガラ	牛乳 ちりめんじゃこ クリーム	青ピーマン にんじん こまつな	玉葱 だいこん いよかん マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり にんにく しょうが セロリ えのきたけ ぶなしめじ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 薄力粉	こめ油 有塩バター	858 34.8
2	水		ご飯 キャベツと青大豆の和え物 すき焼き風煮物 ★スイートポテト	1年生～3年生リクエスト給食です	青大豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 クリーム	にんじん しゅんぎく	キャベツ だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 しらたき さつまいも	こめ油 有塩バター	851 32.1
3	木		《ひな祭り行事食》 ちらし寿司 さわらの西京焼き れんこんのきんぴら 菜の花すまし汁	旬の菜の花を食べて春を感じましょう	油揚げ たまご さわら 白甘みそ 豚肉 そうだがつお節	牛乳 だし昆布 焼きのり	みつば にんじん さやいんげん 菜の花	かんぴょう(乾) 干し椎茸 れんこん ねぎ だいこん	水稲穀粒 米粒麦 三温糖	こめ油	887 38.3
4	金		★きな粉揚げパン ゴマドレサラダ 白菜と肉団子のスープ 果物(みかん)	1年生～3年生リクエスト給食です	きな粉 まぐろ缶詰 米みそ 鶏ガラ 豚肉 大豆 たまご	牛乳 ほしひじき	赤ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にはら	キャベツ しょうが はくさい 玉葱 ねぎ みかん	コッペパン 三温糖 はるさめ かたくり粉	こめ油 白ねりごま油	811 33.9
7	月		ご飯 のりのつくだ煮 ★和風ハンバーグ 小松菜とじゃがいものソテー 油揚げのみそ汁	1E、2B、2D、2E、3Aリクエスト給食です	鶏肉 豚肉 押し豆腐 米みそ たまご ベーコン そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 焼きのり ほしひじき 煮干し	にんじん 赤ピーマン こまつな ほうれんそう	玉葱 かぶ キャベツ とうもろこし缶詰	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 パン粉 かたくり粉 じゃがいも	こめ油	839 36.7
8	火		スパゲティミートソース フレンチサラダ ★お菓子な目玉焼き	1年生～3年生リクエスト給食です	大豆 ベーコン 豚ひき肉 まぐろ缶詰	牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 トマトピューレ 赤ピーマン プロックリ	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ もも缶詰	スパゲティ 薄力粉 三温糖 上白糖	こめ油	894 36.5
9	水		合唱コンクール								
10	木		キャロットライス ★チキンのパン粉焼き プロックリソテー ペイザンヌスープ	チーズとパン粉をまがして焼きます	鶏肉 ベーコン 豚骨 豚肉 木綿豆腐	牛乳 バルメザン チーズ	にんじん プロックリ 赤ピーマン こまつな	しょうが にんにく キャベツ セロリ 玉葱 かぶ	水稲穀粒 米粒麦 パン粉	有塩バター マヨネーズ こめ油	829 33.5
11	金		ご飯 まぐろのオーロラソース 大豆と若布の和え物 きのこ汁	3B豊田夏樹くん作成献立です	まぐろ 大豆 そうだがつお節 木綿豆腐 米みそ	牛乳 乾燥わかめ 煮干し	こまつな にんじん	しょうが キャベツ なめこ ねぎ だいこん	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖	こめ油 白ごま油	858 33.8
14	月		きのこコーンのごはん 豆腐ナゲット キャベツとカリカリじゃこ炒め 豚肉のトマトスープ	3C本田奈々さん作成献立です	押し豆腐 たまご 鶏肉 鶏ガラ 豚肉	牛乳 ほしひじき ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶詰 ほうれんそう	とうもろこし缶詰 えのきたけ ぶなしめじ 干し椎茸 ねぎ 玉葱 にんにく キャベツ りよくとうもやし	水稲穀粒 米粒麦 パン粉	こめ油 無塩バター 白ごま	841 37.8
15	火		麦ご飯 フーヨーハイ 豚肉とキャベツの中華炒め ★坦々春雨スープ	ひき肉が入ったピリ辛味の春雨スープです	たまご かに 鶏ガラ 豚肉 豚肉 木綿豆腐 テンメンジャン 豚骨	牛乳	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン こまつな	たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉葱 りよくとうもやし	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 はるさめ	こめ油 ごま油 白ごま油 ラー油	791 31.8
16	水		《卒業お祝い給食》 ★赤飯 鶏の唐揚げ 小松菜と桜えびのお浸し ゆば入りすまし汁 果物(いちご)	もち米とささげで赤飯を作ります	ささげ 鶏肉 焼き竹輪 そうだがつお節 なると 湯葉 油揚げ	牛乳 さくらえび 煮干し	菜の花 にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ だいこん ごぼう ぶなしめじ いちご	水稲穀粒 もち米 かたくり粉 三温糖	黒ごま油	865 33.9
17	木		《彼岸の入り行事食》 豚肉と昆布の混ぜご飯 焼きししゃも みそ風味炒め いもっこ汁 ★ひとくちおはぎ	白玉団子の上に手作りあんこをかけます	豚肉 米みそ そうだがつお節 木綿豆腐 油揚げ あずき	牛乳 切り昆布 ししゃも	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが 干し椎茸 キャベツ りよくとうもやし ごぼう だいこん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 もち米 上白糖 さといも こんにゃく 冷凍白玉	こめ油	836 33.5
18	金		卒業式								
21	月		振替休日								
22	火		カレーピラフ ★照り焼きチキン ベーコンと小松菜のソテー 洋風スープ	1D、1E、2A、2B、2Cリクエスト給食です	豚肉 金時豆 鶏肉 ベーコン 豚骨	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな 赤ピーマン ほうれんそう	エリンギ 玉葱 黄ピーマン りよくとうもやし かぶ キャベツ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉	有塩バター こめ油	839 35.2
23	水		麦ご飯 ★真珠団子とコーン団子 切り干し大根のナムル にらたまスープ	肉団子の回りにもち米とコーンをつけて蒸します	豚肉 鶏肉 大豆 豚骨 木綿豆腐 たまご	牛乳 ほしひじき	にんじん ほうれんそう にら	ねぎ 干し椎茸 しょうが とうもろこし缶詰 キャベツ 切干しだいこん にんにく だいこん	水稲穀粒 米粒麦 パン粉 もち米 三温糖 かたくり粉	こめ油 ごま油	815 34.6
24	木		五穀ごはん さばのみそ煮 変わり煮浸し ★豆腐団子汁	人気メニューのひとつです	まさば 米みそ 凍り豆腐 油揚げ 豆腐 鶏肉 そうだがつお節	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ 干し椎茸 だいこん えのきたけ	水稲穀粒 もち米 黒米 赤米 米粒麦 きび かたくり粉 こんにゃく 三温糖 白玉粉	こめ油	849 36.0
25	金		修了式								

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。